

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatoresztkowej

Cel diety:

Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Charakterystyka diety:

Dieta jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i płynów. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie pobudza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. W diecie bogatoresztkowej należy zwiększyć spożycie błonnika do 40-50 gramów na dobę. W diecie tej zaleca się 2 – 3 razy dziennie po 1 łyżeczce otrąb, które mogą być podawane z surówkami i jogurtami. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10 % i płyny co najmniej do 2 litrów na dobę. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka i buraki, które zawierają ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach. W diecie należy ograniczyć produkty zmniejszające perystaltykę jelit, są to: białe pieczywo, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, kluski, mocna herbata, suszone czarne jagody, wino czerwone, fasola, bób, groch, banany oraz ostre przyprawy. W diecie tej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.

Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej:

Na czczo: ½ szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem

I śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi, pieczywo razowe z masłem, ser twarogowy, pomidor, herbata owocowa

II śniadanie: kawa naturalna (słaba) ze śmietanką, pieczywo chrupkie z margaryną miękką i powidłami, pomarańcza

Obiad: barszcz czerwony czysty, boeuf Strogonow, ziemniaki puree, warzywa gotowane (bez kapusty), surówka z warzyw mieszanych, jogurt

Kolacja: galaretką z kurczaka, chleb graham z masłem, surówka z papryki, herbata miętowa

Przed snem: siemię lniane z mlekiem

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 %, jogurt, kefir, maślanka, wody mineralne, herbata owocowa i ziołowa, woda przegotowana z miodem	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, czerwone wino, kawa naturalne, napar z czarnych suszonych jagód
Pieczywo	Z pełnego ziarna, bułki grahamki, pumpernikiel, pieczywo chrupkie	Pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	Twaróg, chude wędliny drobiowe, szynka, dżemy, pasztet, pasztetowa, masło, miękka margaryna, ryby wędzone chude	Wędliny bardzo tłuste i konserwy mięsne
Zupy	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, zawiesiste na wywarach kostnych i podprawiane mąką
Mięso, podroby, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, schab, indyk, kurczak, królik; ryby: sandacz, morszczuk, mintaj, makrela, tuńczyk	
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i kasz z warzywami, makaron z mięsem, owocami, pierogi z mięsem i owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu i z warzyw kapustnych
Tłuszcze	Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, szpinak, sałata, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne i ogórki świeże
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone w dużej ilości tłuszczu; frytki i placki
Owoce	Świeże, suszone, konserwowe, orzechy włoskie	Czereśnie
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, przeciery owocowe, ciasteczka biszkoptowe, keks z dodatkiem otrąb	Kisiele, czekolada, kakao, batony i ciastka z dodatkiem kakao
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, kminek, majeranek, ziele angielskie, pieprz ziołowy. Sól do 5 gramów na dobę.	Ostra papryka, pieprz, chili, ocet i musztarda.

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.